فوائد الفيتامينات
والمعـــــادن





الفيتامينات من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم للتطوّر، والنمو بشكلٍ سليم، ولصحة الجسم، وللوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض، حيث يحتاج ما يُعادل 13 نوعاً منها، ويُمكن الحصول على الفيتامينات من خلال النظام الغذائي المتوازن والصحي.

تنقسم الفيتامينات إلى قسمين:

- **فيتامينات ذائبة في الماء:** مثـل: فيتاميـن (ب) بأنواعـه، وفيتامين (ج).
- **فيتــامينات ذائبــة في الدهـون:** يوجد أربعة أنواع فيتامينات ضمــن هــذه الفئــة، وهــي فيتــاميــن(أ)، وفيتــاميـن (د)، وفيتـامين (هـ)، وفيتامين (ك).



المعـــادن

يحتاج الجسم إلى المعادن يومياً نظراً لدورها المهم والأساسي في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، ومن أهم المعادن التي يحتاجها الجسم: الزنك، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، والكالسيوم، والحديد.

تعد المعادن ضرورية لتحسين أداء الجسم، لذلك يجب تناول الأطعمة التي تحتوي على هذه العناصر الغذائية المهمة لتفادي المشكلات المحتملة والمتعلقة بنقصان أو زيادة هذه المعادن في الجسم، وهي ضرورية للعديد من العمليات الحيوية في الجسم مثل: توازن السوائل، والحفاظ على العظام والأسنان، وتقلّصات العضلات، ووظيفة الجهاز العصبي.



فيتـــاميـــن أ
(بيتا- كاروتين)

الفوائد الصحية:

ضرورياً للرؤية، وجهاز المناعة، والتكاثر - لنمو وبناء أنسجة الجسم - لتكوين الجلد والعظام – تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان - لتعزيز صحة الجلد والشعر.

المصادر الغذائية:

الأسماك، واللحوم، ومنتجات الحليب، والأجبان، والبيض، والكبد، الجزر، والسبانخ، والفلفل الأحمر والأصفر، والبطاطا الحلوة، والخضراوات الورقية، واليقطين.



الفوائد الصحية:

يساعد الجسم على استخدام الكربوهيدرات كمصدر للطاقة، ويقلّل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالأعصاب، والجهاز الهضمي، والقلب.

المصادر الغذائية:

الحبوب الكاملة، واللحوم، والخميرة، والمكسّرات، والكبد، والبيض، والفواكه، وبعض الخضروات: كالقرنبيط، والبطاطا، والهليون.



فيتامينات (ب) المركبة
فيتامين (ب 2) الريبوفلافين

يخزّن الجسم كميّات قليلة جدّاً منه، لذلك يجب تناول مصادره بشكل يومي لأخذ الكميّة الكافية من هذا الفيتامين.

الفوائد الصحية:

المحافظة على صحة الكبد، والبشرة، والعين، والأعصاب، والعضلات - المساهمة في امتصاص الحديد - المساهمة في تطوّر ونموّ الجنين - صحة الجهاز الهضمي.

المصادر الغذائية:

البيض، ومنتجات الألبان، والحبوب الكاملة، واللحوم، والأسماك، والفطر، والكبد، والخرشوف الشوكي، والافوكادو.



الفوائد الصحية:

المحافظة على صحة العضلات، والجلد، والشعر، ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويساعد على علاج ارتفاع الكوليسترول.

المصادر الغذائية:

اللحوم، والدجاج، والأسماك، والكبد، والبقوليات، والبيض، والفطر، والخضار الورقيّة، والمكسّرات.



فيتامينات (ب) المركبة
فيتامين (ب 5) حمض البانتوثينك

الفوائد الصحية:

يساعد في التمثيل الغذائي للبروتينات، ويرطّب البشرة، ويساعد على شفاء الجروح التي تصيب الجلد، ويقلّل من مشكلة حب الشباب، ويساعد على تقليل نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثيّة في الدم.

المصادر الغذائية:

اللحوم، والدجاج، والحبوب الكاملة، والبقوليات كالعدس وفول الصويا، ومنتجات الألبان، وبعض الخضراوات؛ كالمشروم، والبطاطا الحلوة، والبروكلي، والذرة، والقرنبيط.



فيتامينات (ب) المركبة
فيتامين (ب 6) البيريدوكسين

الفوائد الصحية:

المحافظة على أداء الجهاز العصبي والدماغ، ونمو دماغ الأطفال بشكل سليم - خفض خطر الإصابة بالسكتات الدماغية، ومرض الزهايمر، والاكتئاب.

المصادر الغذائية:

اللحوم، والدجاج، والأسماك، والحمص، والحبوب الكاملة، والمكسّرات، والموز، والبطاطا، والحبوب المدعّمة.



فيتامينات (ب) المركبة
فيتامين (ب 7) البيوتين

الفوائد الصحية:

ضروري للحمل والرضاعة - إنتاج الطاقة في الجسم - تعزيز صحة الجلد والشعر والأظافر - خفض مستوى السكر في الدم لمرضى السكري.

المصادر الغذائية:

الكبد، والخميرة، وصفار البيض، والجبنة، والبقوليات، والخضار الورقيّة الخضراء، والفطر، والمكسّرات.



فيتامينات (ب) المركبة
فيتامين (ب 9) حمض الفوليك

الفوائد الصحية:

يدخل في إنتاج الأحماض النووية التي تعدّ المادة الوراثية في الجسم، كما يدخل في بناء خلايا الدم في النخاع العظمي، ويُساهم في تحقيق النمو الطبيعي للخلايا خلال مرحلة الحمل، ويحافظ على صحة دماغ الأطفال الرضّع.

المصادر الغذائية:

الكبد، والعدس، والحليب، والخضروات، وصفار البيض، والبقوليات، والأفوكادو، والفواكه الحمضية، والبذور والمكسرات.



الفوائد الصحية:

مهم لصحة وظائف الدماغ، ويدخل في تكوين وتنظيم الحمض النووي، كما أنه يلعب دوراً هاماً في تصنيع الأحماض الدهنية، وفي عملية إنتاج الطاقة في الجسم، ويساعد الجسم على امتصاص حمض الفوليك، ويدخل في بناء خلايا الدم الحمراء.

المصادر الغذائية:

اللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، ومنتجات الحليب.



الفوائد الصحية:

يقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية، ويقلّل من ظهور علامات التقدّم في العمر كالتجاعيد وجفاف الجلد، ويقلل خطر الإصابة بالالتهابات، ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان، والتئام الجروح والأنسجة.

المصادر الغذائية:

الشمام، والبرتقال، والكيوي، والفراولة، والبروكلي، والفلفل الأخضر، والملفوف الأحمر، والطماطم.



يتم إنتاج فيتامين (د) عند التعرّض لأشعة الشمس، وحتى يأخذ الجسم حاجته من هذا الفيتامين يجب التعرض لأشعة الشمس من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً ولمدّة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق في اليوم للسماح للجسم بإنتاجه.

الفوائد الصحية:

توازن معدن الكالسيوم، وتنظيم ضغط الدم، وتعزيز صحة العظام، والتقليل من خطر الإصابة بمرض السكري، وتعزيز صحّة الأطفال، والمساهمة في المحافظة على صحة الحامل والجنين خلال فترة الحمل.

المصادر الغذائية:

متوفر عند التعرض لأشعة الشمس، والأطعمة المدعمة، والحبوب، وحليب الصويا، والبيض، وزيت كبد سمك القدّ، وسمك التونة، والسلمون، والسردين، والحليب المدعّم.



الفوائد الصحية:

يساعد على إصلاح الخلايا التالفة في الجسم، ويقلّل من الأضرار التي تسبّبها الجذور الحرّة، ويبطّئ عملية الشيخوخة لخلايا الجسم.

المصادر الغذائية:

زيت الزيتون، والأفوكادو،والتفاح، والكيوي،والمانجو، والبذور، الحبــوب الكاملـــة، والبنـــدق، واللـــوز، والفـــول السوداني، والسبانخ، والبروكلي، والطماطم.



هو من الفيتامينات الأساسية، حيث يحتاجه الجسم لإنتاج البروتين الذي يخثّر الدم ويجدد العظام.

الفوائد الصحية:

تقوية العظام، وتخثر الدم، وتعزيز المناعة وصحة القلب، وتعزيز صحّة العظام، وتعزيز الصحة الإدراكية؛ كتحسين الذاكرة العرضية والذاكرة اللفظيّة عند كبار السن، وتعزيز صحة القلب، وتقليل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية.

المصادر الغذائية:

الخضار الورقيّة الخضراء، واللحوم، والبيض، ومنتجات الألبان، والزيوت النباتيّة، وبعض الفواكه؛ كالعنب.

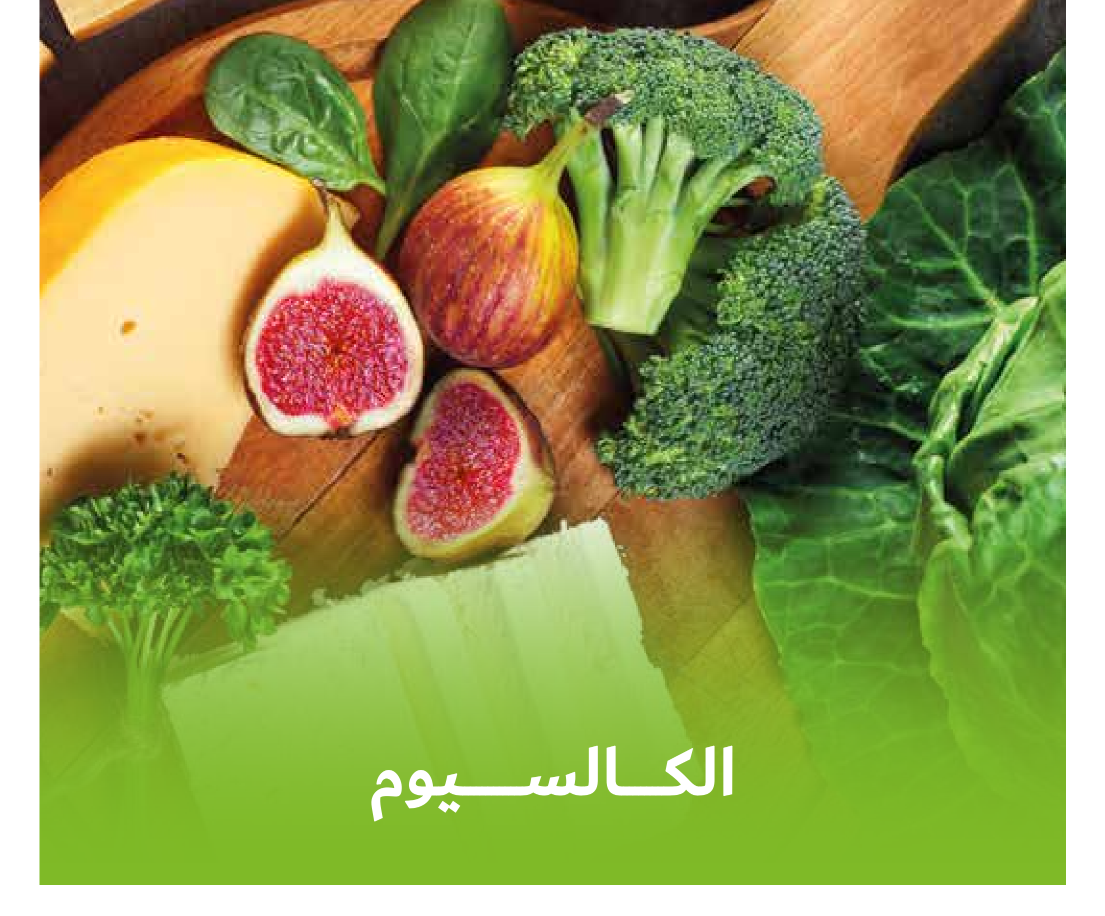


الفوائد الصحية:

الحديد من العناصر الهامة للجسم، التي تكون ضرورية لإنتاج الهيموجلوبين بالدم، ما يؤدي إلى الوقاية من الإصابة بمرض فقر الدم ويساعد على نقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، وإنتاج الطاقة، وتخزين الأكسجين في العضلات ولهذا من المهم الحرص على تناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد.

المصادر الغذائية:

الخضراوات الورقية، والكرنب، والبقوليات ، وبذور اليقطين، والتيــن، والمشمــش المجــفف، والبقدونس، والسبانخ، واللحوم الحمراء، والكبد.



الأشخاص الذين يحتاجون جرعات إضافية من الكالسيوم:
كل الأشخاص الذين يتناول الكالسيوم من المصادر الغذائية بكميات أقل من احتياجاتهم اليومية، أو الأشخاص الذين لديهم حساسية تجاه الحليب ومشتقاته ممن هم فوق 55 سنة، وخاصة النساء.

الفوائد الصحية:

لتقوية الأسنان، والعظام، كما أنه ضروريًا لتخثر الدم، ومفيداً للجهاز العصبي الطبيعي، ووظيفة العضلات.

المصادر الغذائية:

اللوز، والسبانخ، والبروكلي، وحليب الصويا، ومجموعة الألبان.



الفوائد الصحية:

يعدّ الفسفور مهمًا لنمو العظام وإتمام وظيفة غشاء الخلية بشكل طبيعي، ويعمل مع فيتامينات (ب) المعقدة على تحويل الأطعمة التي يتم تناولها إلى طاقة يحتاجها الجسم لجميع الأنشطة اليومية، ويتم تخزين الفسفور في العظام.

المصادر الغذائية:

اللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، الحليب ومنتجاته، المكسرات، والبذور، والبقوليات.



الفوائد الصحية:

يحتاج الجسم إلى البوتاسيوم لتعزيز وظيفة الجهاز العصبي الطبيعية، ومقاومة تقلص العضلات، ويعدّ الحفاظ على المستوى المناسب من البوتاسيوم مهم للحفاظ على سلامة ضربات القلب، وتوازن ضغط الدم الطبيعي.

المصادر الغذائية:

الأفوكادو، والموز، والتمر، والمانجو، والمشمش المجفف، والجوافة، والكيوي، والبروكلي، والبازلاء، والعدس، والبطاطس.



الكلـــور

يحتاج الجسم إلى الكلور لتكوين العصارات المعدية، ويوجد أيضًا مع الصوديوم في السائل المحيط في الخلايا.

الفوائد الصحية:

يعمل الكلور مع الصوديوم للمساعدة على الحفاظ على توازن سوائل الجسم.

المصادر الغذائية:

يوجد الكلور في ملح الطعام، والعديد من الخضروات منها الكرفس والطماطم.



الفوائد الصحية:

يعمل الصوديوم مع الكلور للحفاظ على توازن السوائل خارج الخلايا، ويعدّ تناول الصوديوم مهمًا لتنظيم ضغط الدم.

المصادر الغذائية:

ملح الطعام، والأجبان، والأطعمة البحرية، والطماطم، والتوابل.

ملاحظة هامة: يجب الحرص على عدم الإكثار من تناول الملح



إن أكثر من نصف كمية المغنيسيوم في جسم الإنسان متواجدة في العظام والأسنان، والباقي يتوزع في الأنسجة الدقيقة بما فيها أنسجة القلب وفي سوائل الجسم كالدم وغيره. ويخلق المغنيسيوم توازناً مع مفعول الكالسيوم في الجسم، فالكالسيوم مثلاً يعمل على تقلص العضلات، بينما المغنيسيوم يساعدها على الارتخاء.

الفوائد الصحية:

يساعد في نمو العظام، ويساعد في وظائف الأعصاب والعضلات، ويقوي مينا الأسنان، وله دور هام في إنتاج البروتين، ويساهم في طرد بعض المواد السامة من الجسم، ويساعد في تحويل الدهون والكربوهيدرات إلى طاقة، كما أنه يعد ضرورياً للتحكم بنسبة السكر في الدم، وتنظيم ضغط الدم.

المصادر الغذائية:

الخضراوات الورقية، والحبوب الكاملة، وفول الصويا، والأفوكادو، والموز، والمشمش، والكاجو، واللوز.

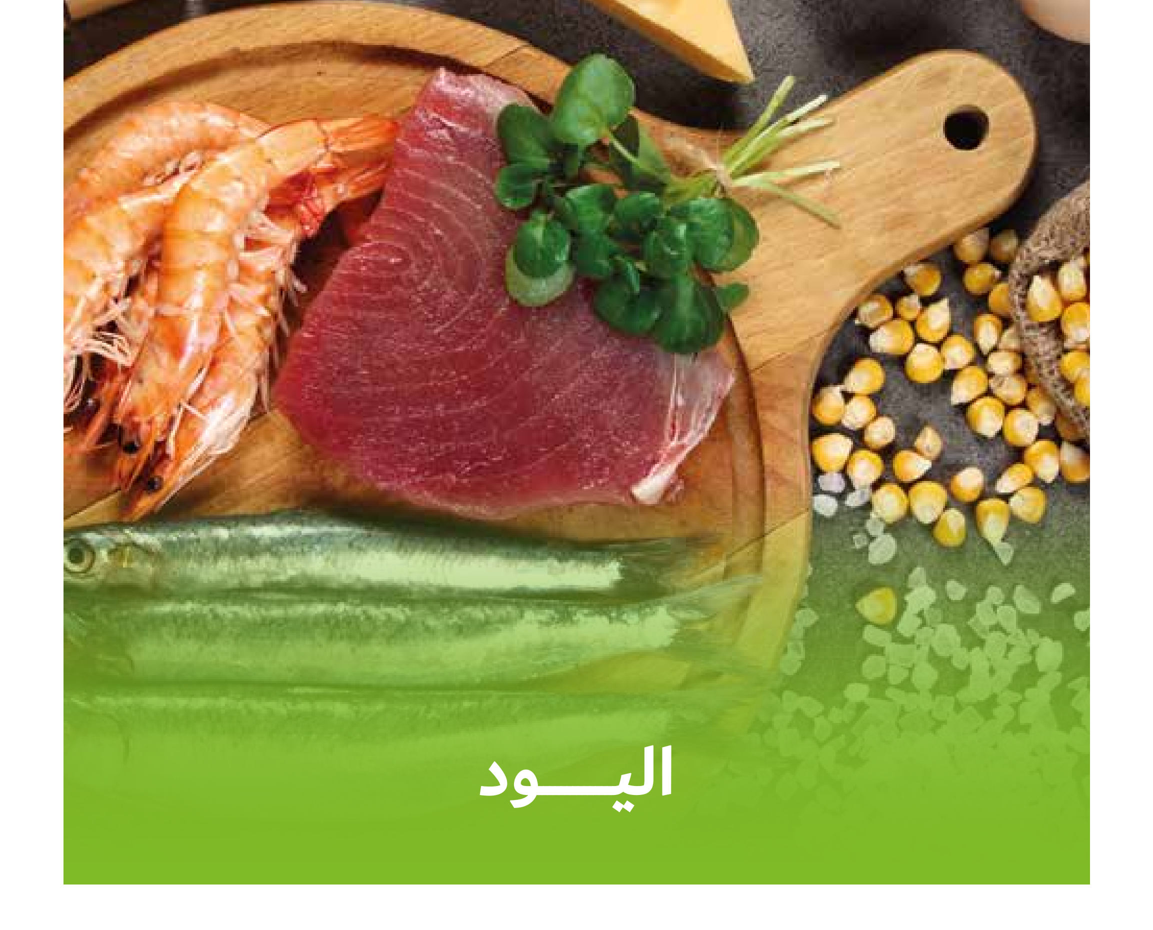


الفوائد الصحية:

ضروري لتقوية الجهاز المناعي، والتئام الجروح، والمحافظة على قوة حاستي الشم والذوق، ويلعب دوراً هاماً في إفراز الحمض المعوي، ويساعد في تنظيم الضغط الدموي، ويشجع على النمو الطبيعي، ويحسن المناعة.

المصادر الغذائية:

الخضراوات الورقية، وبذور اليقطين، وبذور السمسم، والعدس، واللوز، والحبوب الكاملة.



الفوائد الصحية:

يعتبر اليود من العناصر الرئيسية في التغذية السليمة، حيث يحتاجه الجسم في وظائف الغدة الدرقية والدماغ، والنمو الطبيعي.

المصادر الغذائية:

منتجات الألبان، والخضروات، والفواكه، البيض، سمك التونة.



الفوائد الصحية:

مضاد للأكسدة، ويعمل على تعزيز مناعة الجسم، وتحسين صحة القلب، وتنظيم مستوى سكر الدم، والتخفيف من أعراض الربو، والمساعدة على إزالة السموم من الجسم.

المصادر الغذائية:

البيض، والدواجن، والتونة، والشوفان، والفطر، والجبن، والمكسرات.

الكميات الغذائية المرجعية الموصي بها للأفراد

الفئة العمرية بالسنوات	فيتامين (أ) ميكروجرام / يومياً	فيتامين (ج) ميلجرام / يومياً	فيتامين (د) ميكروجرام / يومياً	فيتامين (هـ) ميلجرام / يومياً	فيتامين (ك) ميكروجرام / يومياً
الأطفال					
3-1	300	15	5 =200 IU وحدة دولية	6	30
8-4	400	25	5 =200 IU وحدة دولية	7	55
الرجال					
13-9	600	45	5 =200 IU وحدة دولية	11	60
18-14	900	75	5 =200 IU وحدة دولية	15	75
30-19	900	90	5 =200 IU وحدة دولية	15	120
50-31	900	90	5 =200 IU وحدة دولية	15	120
70-50	900	90	10 =400 IU وحدة دولية	15	120
>70	900	90	15 =600 IU وحدة دولية	15	120
النساء					
13-9	600	45	5 =200 IU وحدة دولية	11	60
18-14	700	65	5 =200 IU وحدة دولية	15	75
30-19	700	75	5 =200 IU وحدة دولية	15	90
50-31	700	75	5 =200 IU وحدة دولية	15	90
70-50	700	75	10 =400 IU وحدة دولية	15	90
>70	700	75	15 =600 IU وحدة دولية	15	90
الحوامل					
≤ 18	750	80	5 =200 IU وحدة دولية	15	75
30-19	770	85	5 =200 IU وحدة دولية	15	90
50-31	770	85	5 =200 IU وحدة دولية	15	90
المرضعات					
≤ 18	1200	115	5 =200 IU وحدة دولية	19	75
30-19	1300	120	5 =200 IU وحدة دولية	19	90
50-31	1300	120	5 =200 IU وحدة دولية	19	90

الكميات الغذائية المرجعية الموصي بها للأفراد

الفئة العمرية بالسنوات	فيتامين (ب 1) ميليجرام / يومياً	فيتامين (ب2) ميليجرام / يومياً	فيتامين (ب3) ميليجرام / يومياً	فيتامين (ب5) ميليجرام / يومياً
الأطفال				
3-1	0.5	0.5	6	2
8-4	0.6	0.6	8	3
الرجال				
13-9	0.9	0.9	12	4
18-14	1.2	1.2	16	5
30-19	1.2	1.2	16	5
50-31	1.2	1.2	16	5
70-50	1.2	1.2	16	5
>70	1.2	1.2	16	5
النساء				
13-9	0.9	0.9	12	4
18-14	1.0	1.0	14	5
30-19	1.1	1.1	14	5
50-31	1.1	1.1	14	5
70-50	1.1	1.1	14	5
>70	1.1	1.1	14	5
الحوامل				
≤ 18	1.4	1.4	18	6
30-19	1.4	1.4	18	6
50-31	1.4	1.4	18	6
المرضعات				
≤ 18	1.4	1.4	17	7
30-19	1.4	1.4	17	7
50-31	1.4	1.4	17	7

الكميات الغذائية المرجعية الموصي بها للأفراد

الفئة العمرية بالسنوات	فيتامين (ب 6) ميليجرام / يومياً	فيتامين (ب7) ميكروجرام / يومياً	فيتامين (ب9) ميكروجرام / يومياً	فيتامين (ب12) ميكروجرام / يومياً
الأطفال				
3-1	0.5	8	150	0.9
8-4	0.6	12	200	1.2
الرجال				
13-9	1.0	20	300	1.8
18-14	1.3	25	400	2.4
30-19	1.3	30	400	2.4
50-31	1.3	30	400	2.4
70-50	1.7	30	400	2.4
>70	1.7	30	400	2.4
النساء				
13-9	1.0	20	300	1.8
18-14	1.2	25	400	2.4
30-19	1.3	30	400	2.4
50-31	1.3	30	400	2.4
70-50	1.5	30	400	2.4
>70	1.5	30	400	2.4
الحوامل				
≤ 18	1.9	30	80	80
30-19	1.9	30	85	85
50-31	1.9	30	85	85
المرضعات				
≤ 18	2.0	30	500	2.8
30-19	2.0	30	500	2.8
50-31	2.0	30	500	2.8

الكميات الغذائية المرجعية الموصي بها للأفراد

الفئة العمرية بـالسنـــوات	الكالسيوم ميلجرام / يومياً	اليود ميكروجرام / يومياً	الحديد ميلجرام / يومياً	المغنيسيوم ميلجرام / يومياً	الفوسفور ميلجرام / يومياً
الأطفال					
3-1	500	90	7	80	460
8-4	800	90	10	130	500
الرجال					
13-9	1300	120	8	240	1250
18-14	1300	150	11	410	1250
30-19	1000	150	8	400	700
50-31	100	150	8	420	700
70-50	1200	150	8	420	700
>70	1200	150	8	420	700
النساء					
13-9	1300	120	8	240	1250
18-14	1300	150	15	360	1250
30-19	1000	150	18	310	700
50-31	1000	150	18	320	700
70-50	1200	150	8	320	700
>70	1200	150	8	320	700
الحوامل					
≤ 18	1300	220	27	400	1250
30-19	1000	220	27	350	700
50-31	1000	220	27	360	700
المرضعات					
≤ 18	1300	290	10	360	1250
30-19	1000	290	9	310	700
50-31	1000	290	9	320	700

الكميات الغذائية المرجعية الموصي بها للأفراد

الفئة العمرية بـالسنــــوات	السيلينيوم ميكروجرام / يومياً	الزنك ميلجرام / يومياً	البوتاسيوم جرام / يومياً	الصوديوم جرام / يومياً	الصوديوم جرام / يومياً
الأطفال					
3-1	20	3	3.0	1.0	1.5
8-4	30	5	3.8	1.2	1.9
الرجال					
13-9	40	8	4.5	1.5	2.3
18-14	55	11	4.7	1.5	2.3
30-19	55	11	4.7	1.5	2.3
50-31	55	11	4.7	1.5	2.3
70-50	55	11	4.7	1.3	2.0
>70	55	11	4.7	1.2	1.8
النساء					
13-9	40	8	4.5	1.5	2.3
18-14	55	9	4.7	1.5	2.3
30-19	55	8	4.7	1.5	2.3
50-31	55	8	4.7	1.5	2.3
70-50	55	8	4.7	1.3	2.0
>70	55	8	4.7	1.2	1.8
الحوامل					
≤ 18	60	12	4.7	1.5	2.3
30-19	60	11	4.7	1.5	2.3
50-31	60	11	4.7	1.5	2.3
المرضعات					
≤ 18	70	13	5.1	1.5	2.3
30-19	70	12	5.1	1.5	2.3
50-31	70	12	5.1	1.5	2.3